

10 قرارات للعام الجديد لتعزيز علاقتكما

مع انتهاء عام وبعد عام آخر ، حان الوقت للتفكير في الأمور التي سارت على ما يرام وما الذي ترغب في تحسينه. هذا هو المكان الذي تأتي فيه قرارات العلاقة. نادراً ما تزدهر العلاقات دون بذل بعض الجهد من كلا الشركين. لهذا السبب طلبنا من ثلاثة خبراء في العلاقات تقديم نصائحهم حول وضع قرارات تعزز روابطنا الرومانسية حقاً. إليك 10 قرارات للمساعدة في ازدهار علاقتك في هذا العام.



١. ضع علاقتك أولاً

اقترحت عالمة النفس ميريديث هايسن نصيحة "اجعلوا بعضكم أولوية البعض". على سبيل المثال ، يمكنك تسجيل الوصول مع بعضهما البعض خلال اليوم ، وقضاء وقت ممتع معًا خلال الأسبوع أو الذهاب في موعد مرة واحدة على الأقل في الشهر.



2. تعيين مناطق خالية من التكنولوجيا

على سبيل المثال ، استمتع بأمسيات خالية من التكنولوجيا من الساعة 8 إلى 10 مساءً أو أيام خالية من التكنولوجيا مثل يوم الأحد. أو بدلاً من التحقق من البريد الإلكتروني في الصباح ، قم بتوصيل فناجين القهوة الخاصة بك ، كما قالت. قالت إن هذا يتتيح لك إعطاء بعضكما المزيد من الاهتمام ويزرع المحادثة. إنها طريقة للقول لشريكك أنت مهم بالنسبة لي وأنت تستحق اهتمامي الكامل .



3. العمل على الاتصالات الخاصة بك.

التواصل هو دائمًا المكان الذي أشع الناس على الانطلاق منه عندما يশرون في اتخاذ قرارات جديدة. على سبيل المثال ، حاول أن تكون لطيفًا ومحترمًا. قال إنه قم بإنشاء مجموعة من القواعد التي سيتبعها كلاكمًا أثناء المحادثات الصعبة. وحاول أن تسمع أكثر مما

تحدد.



4. كن أكثر حنان

كن حنوناً مع بعضكما البعض ، حتى لو كان ذلك لفترة وجيزة. امسك يديك ، وعانق ، واحتضن قبل النوم ، وقدّل مرحبًا وداعًا واجلس معًا ، وفقًا لإروين وهانسن. تُظهر الأبحاث أن الناس يجنيون فوائد هائلة من العناق التي لا تزيد عن 20 ثانية ، بما في ذلك انخفاض ضغط الدم ، وانخفاض معدل ضربات القلب ، وانخفاض مستويات التوتر ، وزيايدة إفراز الأوكسيتوسين.



5. العبوا معًا

بدلاً من تشغيل التلفزيون والتخلص من الخضروات ، قم بإزالة الغبار عن لعبة مونوبولي القديمة أو اسحب أوراقك وقضاء ليلة معًا مرة في الأسبوع أو مرة في الشهر.



6. يحمدون بعضهم البعض

اعترف بكل من الأشياء الصغيرة والكبيرة التي يقوم بها شريكك. قدم لها نسن الأمثلة التالية: "شكراً لك على ترتيب السرير ، وأنا أقدر مدى صعوبة عملك من أجل عائلتنا ، وأحب عندما تخصص لي الوقت خلال الأسبوع ، شكراً لذكرك أن تلتقط جواربك."



7. كن لطيفاً

عامل زوجتك معااملة طيبة كما تفعل مع الآخرين. إنها تدرب على التحلية بالصبر والتسامح. ذكر نفسك يومياً أن شريكك هو أهم شخص في حياتك ، وبالتالي يجب معاملته بهذه الطريقة.



8. حاول أن ترى النقاط العمياء الخاصة بك.

نعمل جميعًا في الحياة اليومية مع أماكن معينة من الإنكار أو الانفصال العاطفي. وهذا يمكن أن يضر بعلاقتنا. عادةً ما تكون النقطة العمياء شيئاً يلتقطه شريكك ، لكنك لا تفعل ذلك. قد يتعلق الأمر بشيء تستمر في الجدال حوله مرارًا وتكرارًا. أو قد يشتكي شريكك من رد فعلك القاسي أو غير المتعاطف أو لهجتك مع قضية معينة ، على حد قوله. لتحديد النقاط العمياء ، اسأل نفسك: "ما الذي يجعلني غير مرتاح أكثر في تفاعلاتي مع شريك؟" أو ، "متى كانت آخر مرة (أو شريكي ، في هذا الشأن) أغمض عيناي عن شيء فعلوه أو قالوه؟"



9. كن مغامرًا

تعتبر بداية العلاقة مثيرة بسبب كل الأشياء الأولى والجديدة التي

تجربها معًا. استعد تلك الحادثة عن طريق تبديل الأشياء. على سبيل المثال ، بدلاً من تناول الطعام في نفس المطعم ، جرب مكانًا جديداً في منطقتك أو بلدة قريبة. إن المشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجة في مسار جديد. أو تحقق من الأنشطة الشيقة التي تقدمها كلية المجتمع أو مركز المجتمع.



10. اضحك

إنه ليس من المستغرب أن الأزواج الذين يضحكون ويستمتعون معًا يميلون إلى تصنيف علاقتهم على أنها أكثر إرضاءً. إن هؤلاء الأزواج يميلون إلى البقاء معًا لفترة أطول. اذهبوا إلى نادي كوميدي ومشاهدة أفلام مضحكة. اسلكوا ذاكرتهم معًا وأعدوا سرد القصص المضحكة واللحظات في العلاقة التي جعلتكم تضحكون.